


14. heti alsó tagozatos étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-10 év</b>	Szívószás gyümölcsle Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér			Tej Margarinos Korpás kifli Mézszel			Szívószás gyümölcsle Snidlinges tojáskrémes Korpás kenyér			Szívószás gyümölcsle Kenőmájás Rozskenyér Salátalevéllal			Szívószás gyümölcsle Tonhalkrémes Korpás kenyér		
		Energia: 332.51 Kcal / 1,389.89 Kj			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 Kj			Energia: 299.27 Kcal / 1,250.95 Kj			Energia: 326.55 Kcal / 1,364.98 Kj			Energia: 316.65 Kcal / 1,323.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.10 g	9.08 g	8.19 g	12.22 g	5.77 g	0.97 g	5.88 g	6.99 g	2.18 g	9.31 g	6.51 g	6.54 g	5.27 g	9.13 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.74 g	0.00 g	0.70 g	51.08 g	8.10 g	0.62 g	53.54 g	0.00 g	0.83 g	57.84 g	0.00 g	0.92 g	53.48 g	0.00 g	0.72 g
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-10 év</b>	Cheddar sajtkrémleves Nachosszal Tavaszi sertésragu Párolt rizzsel			Karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Rántott leves Pírtott kenyérbarkával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Daragaluska leves Túrós-barackos rakott tészta		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 Kj			Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 Kj			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 Kj			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 Kj			Energia: 646.73 Kcal / 2,703.33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.54 g	39.73 g	8.81 g	19.14 g	24.53 g	4.18 g	28.50 g	28.01 g	3.59 g	23.70 g	13.23 g	4.56 g	25.76 g	14.08 g	0.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.42 g	29.22 g	1.51 g	66.91 g	15.02 g	2.38 g	72.28 g	0.04 g	1.17 g	102.84 g	24.18 g	2.36 g	103.47 g	0.01 g	1.91 g
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7			1,7			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás</b> <b>7-10 év</b>	Margarinos Zsemle Sertés párizsival Paprikával			Helyben sült kakaós csiga Narancs			Margarinos Félbarna kenyér Szendvicssonkával Kígyóborkával			Helyben sült sonkás kukoricás pizza			Kockasajt Kifli		
		Energia: 224.72 Kcal / 939.33 Kj			Energia: 205.24 Kcal / 857.90 Kj			Energia: 202.59 Kcal / 846.83 Kj			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 Kj			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.69 g	7.92 g	2.41 g	2.41 g	8.97 g	2.34 g	10.67 g	2.92 g	1.01 g	12.49 g	9.99 g	3.04 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.61 g	0.00 g	1.03 g	27.70 g	8.72 g	0.32 g	33.38 g	0.00 g	1.73 g	42.00 g	0.10 g	1.09 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**  
**Eatrend Arrabona Zrt.**  
 9024 Győr, Hunyadi u. 14.  
 Cégjegyzéki szám: 17783408-5-13  
 38. konyha  
 Élelmezésvezető